

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mendaki gunung adalah suatu kegiatan berpetualang di alam terbuka menuju ke tempat yang lebih tinggi ke puncak gunung. Sesuai dengan pendapat Sumitro (1997, hlm. 1) bahwa, “Mendaki gunung adalah suatu kegiatan yang berorientasi pada alam terbuka dan mendaki ke tempat yang lebih tinggi merupakan tujuan utama aktivitas olahraga tersebut.”

Pada dasarnya pendakian merupakan bagian dari sebuah aktivitas rekreasi yang terkadang orang lebih mengutamakan rekreasinya daripada tantangannya. Tetapi ada juga sebagian pendaki yang lebih mengutamakan tantangannya dari pada rekreasinya karena apabila melakukan tantangan itu dan berhasil otomatis rekreasinya juga diperoleh. Sama halnya dengan para pendaki yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Parahyangan guna menorehkan tinta emas, para penggiat pencinta alam mahasiswa Universitas Parahyangan menyusun sebuah rencana pendakian memuncaki ke tujuh puncak dunia dengan nama *Indonesia Seven Summits Expedition Mahitala Unpar* (ISSEMU). Adapun yang melatar belakangi peendakian ini yaitu berdasarkan ungkapan Lauw (2011 hlm. xii) menyatakan bahwa, “semboyan khusus ISSEMU adalah *it is not the mountain that we conquer...it is the nation that endears.*” Itu lah yang melatar belakangi pendakian *Seven Summits Expedition Mahitala Unpar* dimana ungkapan tersebut menjadi misi tersendiri bagi para pendaki *Seven Summits Expedition Mahitala Unpar*. Selanjutnya ungkapan Lauw (2011 hlm. xii) bahwa, “pendakian ini dilakukan oleh mahasiswa sebagai perwujudan cita-cita mahitala sebagai anak muda untuk mengharumkan nama Indonesia. Cita-cita yang tumbuh dari rasa cinta kepada tanah air dan bangsa Indonesia.” Ungkapan Lauw tersebut yang menggambarkan latar belakang dari pendakian *Seven Summits Expedition Mahitala Unpar*.

Kesuksesan sebuah pendakian tidak hanya ditinjau dari kuatnya pendaki mengapai puncak secara cepat tetapi kesuksesan tersebut ditinjau dari berbagai

aspek, terutama aspek manajemen pendakian yang harus direncanakan secara terencana dan memperhitungkan berbagai aspek, baik aspek eksternal maupun internal. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan Katoppo (dalam Arif 2011, hlm. 42) bahwa, “*Grand slam* pendakian ini bukan hanya bertumpu pada kekuatan fisik pendakinya, tetapi manajemen yang kuat.” Selanjutnya pendaki gunung legendaris asal Inggris, Mallory (dalam Wijaya 2005, hlm. 1), kerap menjawab pendek pertanyaan mengapa ia begitu tergila-gila naik gunung. “*Because it is there.*” ujarnya. Jawaban itu menggambarkan betapa luas pengalamannya mendaki gunung dan berpetualang. Selain jawaban itu, masih banyak alasan mengapa seseorang mendaki gunung atau menggeluti kegiatan petualangan lainnya. Banyak orang yang mengartikan bahwa seseorang yang suka naik gunung merupakan orang hebat dan kuat, karena beranggapan orang tersebut dapat melewati tantangan dari alam. Kadir (2003, hlm. 1) menjelaskan:

Penjelajah-penjelajah spektakuler yang menunjukan dan membuktikan betapa kuatnya anak manusia kalau ia mau. Dougscott, Sir. Edmun Hillary, Naomi Uemura, Asmujiono, David Thompson dan Misrin adalah beberapa contoh kecil dari beberapa anak manusia yang kuat dan berani.

Memang orang yang mendaki gunung akan merasa hebat dan perkasa, karena mendaki gunung bukanlah sesuatu yang mudah untuk di ikuti, tidak semua pendaki gunung dapat melewati medan-medan yang terjal saat melakukan pendakian untuk mencapai puncak tertinggi. Untuk mencapai tujuan dari aktivitas tersebut maka kita sebagai penggiat alam terbuka harus tahu pula kebutuhan yang harus disediakan untuk mencapai tujuan tersebut. Adapun kebutuhan yang harus dipenuhi diataranya fisik, mental, alat-alat pendakian, dan makanan praktis tetapi mengandung sumber energi yang besar. Kegiatan mendaki gunung merupakan kegiatan yang membutuhkan tingkat pengetahuan gizi yang baik. Oleh sebab itu, pendaki gunung harus mengetahui asupan gizi yang baik sebelum ia melaksanakan pendakian dengan tujuan kenyamanan dan keselamatan serta untuk mencapai keadaan yang sehat-sehatnya selama dan sesudah pendakian. Dep Kes (1990, hlm. 13) menyatakan bahwa,

Gizi merupakan faktor luar (*eksternal*) yang dapat dikontrol dan dipraktekan dalam kehidupan sehari-hari. Para ahli telah membuktikan

bahwa berbagai fungsi organ tubuh akan meningkat dengan nyata apabila diberikan gizi dan latihan fisik yang memadai. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian prestasi optimal, makin banyak ragam makanan yang dikonsumsi, makin terpenuhi gizi seseorang untuk mampu berprestasi tinggi.

Gizi atau makanan diperlukan manusia untuk pemeliharaan tubuh termasuk pertumbuhan dan pergantian jaringan yang rusak akibat aktivitas kerja atau kegiatan fisik. Semua aktifitas dapat dilakukan dengan baik jika mengkonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Oleh karena itu penyelenggaraan makanan menjadi suatu keharusan. Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, bila dimasukkan kedalam tubuh. Makanan mempunyai peranan yang sangat penting dalam hidup karena makanan mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh dapat digolongkan ke dalam enam macam yaitu: (1) karbohidrat, (2) protein, (3) lemak, (4) vitamin, (5) mineral, (6) air.

Kegunaan zat-zat gizi sebagai berikut : 1) Membangun dan memelihara tubuh, terutama pada ada terjadi pembentukan sel-sel baru guna membangun bagian-bagian tubuh misalnya otot, tulang, darah, otak dan organ-organ lainnya (Sutarto, 1980, hlm. 10), 2) Memberi tenaga pada tubuh, bahan makanan penghasil energi ialah bahan makanan pokok. Zat gizi utama yang menghasilkan energi adalah karbohidrat khususnya zat tepung (*amylum*). Bahan makanan penghasil energi berasal dari karbohidrat dan protein. Energi dalam jumlah besar terutama di perlukan untuk kerja otot skelet yang melakukan kerja luar para pekerja kasar memerlukan makanan pokok dalam jumlah besar untuk sanggup melakukan pekerjaan-pekerjaan berat (Sediaoetama, 1985, hlm. 23), 3) Mengatur proses faal tubuh, zat-zat gizi yang diperlukan untuk mengatur proses faal tersebut disebut zat pelindung, yaitu protein, mineral, vitamin dan air. Bahan pengatur zat gizi pengatur ialah sayur dan buah. Zat gizi pengatur dapat menjalankan dan mengatur proses metabolisme tubuh (Suharto, 1997, hlm. 105).

Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi dan Zat Gizi (*Nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Sutarto, hlm. 1 980)

Pangan adalah istilah umum untuk semua bahan yang dapat dijadikan makanan. Pengertian pangan menurut UU No. 7 Tahun 1996 Tentang : Pangan, adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau minum.

Zat-zat gizi harus dipenuhi (Tranggono, 1990). Pengaturan zat gizi untuk tiap-tiap orang pada dasarnya sama, yang harus diperhatikan adalah keseimbangan antara kebutuhan energi dan pemenuhannya. Tetapi yang sering terjadi kita tidak mengetahui berapa kebutuhan dan asupan energi yang seharusnya dikonsumsi untuk mendaki gunung. Hal ini juga yang dihadapi oleh hampir semua penggiat olahraga petualangan. Karena pada dasarnya olahraga alam bebas seperti mendaki gunung merupakan bagian dari aktivitas yang berat sehingga kebutuhan gizi harus sesuai dengan kebutuhan aktivitas dan direncanakan secara terencana dan sedetail. Seperti yang diungkapkan oleh Irianto (2006, hlm. 89) bahwa, “Untuk menunjang prestasinya, olahragawan memerlukan nutrisi/zat gizi yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas.”

Demi menyesuaikan kebutuhan gizi dan keberhasilan kegiatan, maka perencanaan makanan atlet harus disamakan kebutuhannya dengan perencanaan program latihan, sesuai dengan ungkapan Irianto (2006, hlm. 89) bahwa, “Perencanaan makanan atlet perlu diselaraskan dengan perencanaan program latihan meliputi periode persiapan, pertandingan, dan transisi.” Ungkapan tersebut

yang mendasari kesuksesan pendakian tidak hanya ditunjang oleh kemampuan fisik atlet tetapi manajemen pendakian pun sangat dibutuhkan dan perencanaan asupan gizi dari makanan pun harus disesuaikan kebutuhan. Maka sebagai langkah awal untuk mengetahui kebutuhan gizi pada saat aktivitas alam terbuka terutama olahraga yang melibatkan alam bebas guna memenuhi standarisasi energi tiap orang maka peneliti mencoba untuk mengungkap keberhasilan mahasiswa anggota MAHITALA UNPAR mendaki gunung seven summit pada kajian kebutuhan energi melalui makanan yang dikonsumsi selama pendakian.

Kebutuhan energi tiap orang berbeda, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut, bisa karena jenis kelamin ataupun aktivitas yang dilakukan orang tersebut. Manfaat yang dapat diperoleh apabila kebutuhan energi melalui sumber makanan dan minuman yang kita konsumsi otomatis berbagai aktivitas yang kita lakukan akan secara mudah kita lakukan dan tujuan hidup yang sehat pun akan tercapai, karena pada dasarnya tiap orang mengidamkan hidup sehat, apalagi aktivitas di alam terbuka berbagai ancaman dari luar terutama masalah kebersihan, cuaca, iklim, dan kondisi tubuh kita sangat berpengaruh terhadap asupan yang tepat untuk menunjang aktivitas yang kita lakukan.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Giriwijoyo (2007, hlm. 9) bahwa,

Sehat adalah sejahtera, makin tinggi derajat sehat kita, makin tinggi sejahtera kita dan sejahtera adalah bahagia, sebab tiada bahagia bila tiada sejahtera. Dampak dari sejahtera individu adalah sejahtera keluarga yang berdampak lebih lanjut pada sejahtera masyarakat.

Pada dasarnya kesehatan jasmani manusia itu dibagi menjadi dua bagian yaitu, sehat dinamis dan sehat statis. Pencapaian derajat sehat dinamis merupakan keinginan dari setiap orang karena dengan memiliki tubuh yang sehat orang tersebut dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik bahkan bisa menikmati pekerjaannya. Giriwijoyo (2010, hlm. 7) mengemukakan bahwa, “Sehat dinamis (sehat dalam kondisi aktif/dinamis) inilah yang sangat perlu dibina dan dipelihara oleh karena orang yang sehat dinamis, pasti sehat statis (sehat dalam kondisi statis/istirahat), tetapi tidak sebaliknya.” Pembinaan dan pemeliharaan kesehatan

merupakan hal yang terpenting guna mencegah adanya gejala perusak dalam tubuh kita dan apabila tidak ada usaha untuk pembinaan dan pemeliharaan maka gejala negatif pada tubuh kita akan datang dan tubuh kita akan mengalami guncangan kesehatan. Pemeliharaan dan peningkatan derajat sehat dinamis merupakan bagian dari faktor lingkungan dan upaya pencegahan langsung kepada faktor manusianya. “Olahraga merupakan bagian dari upaya pencegahan langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan dan pencegahan yang terpenting, termurah, dan fungsional (fisiologis)” (Giriwijoyo, 2007, hlm. 22). Selain olahraga, Irianto (2007, hlm. 134) mengungkapkan bahwa,

Penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar, yang perlu selalu dikondisikan pada semua lapisan masyarakat sehingga akan diperoleh bangsa yang sehat dan negara yang kuat.

Kegiatan mendaki gunung merupakan kegiatan yang membutuhkan tingkat pengetahuan gizi yang baik. Oleh sebab itu, pendaki gunung harus mengetahui asupan gizi yang baik sebelum ia melaksanakan pendakian dengan tujuan kenyamanan dan keselamatan serta untuk mencapai keadaan yang sesihat-sehatnya selama dan sesudah pendakian. Dep Kes (1990, hlm. 13) menyatakan bahwa,

Gizi merupakan faktor luar (*eksternal*) yang dapat dikontrol dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Para ahli telah membuktikan bahwa berbagai fungsi organ tubuh akan meningkat dengan nyata apabila diberikan gizi dan latihan fisik yang memadai. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian prestasi optimal, makin banyak ragam makanan yang dikonsumsi, makin terpenuhi gizi seseorang untuk mampu berprestasi tinggi.

Nutrisurvey software 2007 adalah salah satu *software* yang biasa digunakan oleh ahli gizi atau ahli pangan untuk menganalisis kandungan gizi bahan makanan. *Nutrisurvey 2007* merupakan versi paling baru dari program ini. *Nutrisurvey* memiliki banyak keunggulan, karena tidak hanya mampu menganalisis nilai gizi bahan makanan, akan tetapi bisa menganalisis hasil *Food Frequency* dan menghitung status gizi. selain itu Pedoman *Nutrisurvey* menyatakan “Situs ini berisi beberapa program untuk perhitungan dan survei gizi.

Tujuannya adalah untuk membuat situs ini mudah digunakan dan mudah untuk menginstal. Program Nutrisurvey utama adalah terjemahan bahasa Inggris dari perangkat lunak Jerman komersial (EBISpro) dan gratis untuk penggunaan non komersial. Website ini berisi juga koleksi database makanan dari seluruh dunia yang dapat dengan mudah diintegrasikan ke dalam perangkat lunak”.

Demi menyesuaikan kebutuhan gizi dan keberhasilan kegiatan, maka perencanaan makanan atlet harus disamakan kebutuhannya dengan perencanaan program latihan, sesuai dengan ungkapan Irianto (2006, hlm. 89) bahwa, “Perencanaan makanan atlet perlu diselaraskan dengan perencanaan program latihan meliputi periode persiapan, pertandingan, dan transisi.” Berdasarkan ungkapan tersebut dapat diketahui bahwa penataan makanan yang baik akan menunjang terhadap aktivitas yang kita lakukan. Aktivitas tersebut bukan hanya kegiatan dalam taraf sedang tetapi aktivitas dari taraf paling rendah sampai taraf paling tinggi. Apabila meninjau dari aktivitas tersebut maka kegiatan alam terbuka termasuk ketaraf ekstrim atau kegiatan yang membutuhkan penataan yang benar-benar dalam hal perhitungan kebutuhan gizi selama aktivitas dilakukan. Adapun judul penelitian ini adalah ANALISIS POLA MAKAN PENDAKI GUNUNG *SEVEN SUMMIT* MAHITALA UNPAR PADA PENDAKIAN GUNUNG *EVEREST*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

bagaimana pola makan pada para pendaki gunung *Everest* pada Ekspedisi *Seven Summit* MAHITALA UNPAR.

- a. Apakah jumlah kalori total per hari yang di makan sudah sesuai dengan rekomendasi *Nutrisurvey* ?
- b. Apakah komposisi makronutrien karbohidrat, lemak, protein sudah sesuai berdasarkan *Nutrisurvey* ?
- c. Apakah kebutuhan air sudah terpenuhi sesuai dengan rekomendasi *Nutrisurvey* ?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui dan menggambarkan *Pola Makan Pendaki Gunung Everest Pada Ekspedisi Even Summit MAHITALA UNPAR*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan sumbangan pengetahuan bagi berbagai pihak yang membutuhkan. Secara khusus penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat diantaranya manfaat secara teoretis dan praktis. Adapun beberapa manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan sebagai bahan pertimbangan bagi organisai pecinta alam atau penggiat alam terbuka yang berkompeten dengan pendakian gunung.
2. Secara praktis peneliti memberikan manfaat diantaranya adalah
 - a. Bagi pribadi, dapat dijadikan referensi dan acuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dalam kegiatan pendakian gunung.
 - b. Bagi Penggiat Alam, dapat dijadikan bahan referensi untuk menunjang keberhasilan pendakian gunung.
 - c. Bagi umum, dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para pendaki gunung dalam meningkatkan pengetahuan gizi untuk menunjang keberhasilan pendakian gunung.

E. Struktur Organisasi

Agar penelitian dapat terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Untuk itu, peneliti memaparkan struktur penelitian sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi

BAB II TINJAUAN TEORITIS

- A. Pola Makan atau Kebutuhan Gizi
- B. Pendakian gunung
- C. Deskripsi pendakian *Seven Summits Expedition Mahitala Unpar*
- D. Kerangka Berfikir
- E. Pertanyaan Penelitian

BAB III METODELOGI PENELITIAN

- A. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian
- B. Metode penelitian
- C. Instrument penelitian
- D. Teknik pengumpulan data
- E. Teknik analisis Data
- F. Prosedur penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Pengolahan dan Analisis Data
- B. Pembahasan dan Analisis Temuan

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

- A. Kesimpulan
- B. Rekomendasi